

Kit  
BentOn  
べんと・おん

Authentic Japanese Meal Kit

## わいわい天丼 Kit-

穴子・えび・かぼちゃ・レンコン・オクラ  
ケールと牛蒡のかき揚げ  
天つゆ  
ななつぼしで炊いたキヌアご飯  
茄子の漬物

10min

570Cal

1人前



## \*穴子と海老の入ったわいわい天井 -Kit- (1食分・5袋)

- 穴子・海老・レンコン1袋 (5 min boil/冷凍可)
- ケールと牛蒡のかき揚げ・かぼちゃ・オクラ1袋 (5 min boil/冷凍可)
- 天つゆ1袋 (3 min boil/冷凍可)
- ななつぼしで炊いたキヌアご飯1袋 (8-9min boil/冷凍可)
- 茄子の漬物1袋 (Ready to eat/冷凍可)

※冷蔵保存で3-5日間美味しさはそのまま保存可能です。

※開封後はお早めにお召し上がりください。

※冷凍された場合は自然解凍もしくは流水解凍してから湯煎してください。

## \*食べ方

"◎"min boil

→ (鍋で湯煎する場合)

沸騰したお湯に封を開けずに袋ごと入れ、指定時間湯煎する。

トンゴや箸を使い、鍋から取り出す。

※商品ラベルの記載時間をご確認ください。

鍋から取り出す際、袋が大変熱くなるのでご注意ください。

※美味しく召し上がって頂くために湯煎をお勧めします。

→ (電子レンジを使用する場合)

600Wのレンジで2分ほど加熱する。

※電子レンジの場合は袋開けてから温めてください。

※加熱時間は商品によって多少異なります。

Ready to eat

→ハサミを使って開けて、お好きな器に盛り付ける。

## \*管理栄養士Makiからの一言コメント

えびや穴子、たっぷりの野菜が入った天井。豊富で栄養価が高い食材を多く入れたので沢山のビタミンA、C、D、B12等が取れます。

お好みで生野菜のサラダや、スープとお召し上がり下さい ^^

## Nutrition Facts

1 serving per container

**Serving size (463g)**

**Amount Per Serving**

**Calories 570**

**% Daily Value\***

**Total Fat 15g 19%**

Saturated Fat 7g **35%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 125mg 42%**

**Sodium 670mg 29%**

**Total Carbohydrate 83g 30%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 6g

Includes 2g Added Sugars **4%**

**Protein 25g**

Vitamin D 14mcg 70%

Calcium 140mg 10%

Iron 4.6mg 25%

Potassium 900mg 20%

Vitamin A 2380mcg 260%

Vitamin C 61mg 70%

Vitamin E 4.2mg 30%

Thiamin 0.6mg 45%

Riboflavin 0.2mg 20%

Vitamin B6 0.5mg 30%

Vitamin B12 2.2mcg 90%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: RICE, FISH, EEL, MIXED SPECIES, RAW, SHRIMP, OKRA, RAW, PUMPKIN, LOTUS ROOT, RAW, KALE, BURDOCK ROOT, RAW, EGGPLANT, WHEAT FLOUR, CORN STARCH, 'LEAVENING (SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, SODIUM BICARBONATE)', VEGETABLE OIL, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), SALT

BentOn Kit をご利用いただき誠にありがとうございます。

日々の家庭での食事も増えることと食事を作る負担が増える。本当に大変だと思います。

その負担を少しでも軽減して。

しかも美味しく栄養バランスのとれたおかずが揃った食事を味わえる。

さらに、一生懸命作ってあげよう。

今後ともよろしくお願いいたします。

ご意見ご感想などもお待ちしております。

BentOn 吉川徹



Kit On

# Nutrition Facts

1 serving per container

**Serving size** (463g)

**Amount Per Serving**

**Calories** **570**

**% Daily Value\***

**Total Fat** 15g **19%**

Saturated Fat 7g **35%**

*Trans Fat* 0g

**Cholesterol** 125mg **42%**

**Sodium** 670mg **29%**

**Total Carbohydrate** 83g **30%**

Dietary Fiber 6g **21%**

Total Sugars 6g

Includes 2g Added Sugars **4%**

**Protein** 25g

Vitamin D 14mcg 70%

Calcium 140mg 10%

Iron 4.6mg 25%

Potassium 900mg 20%

Vitamin A 2380mcg 260%

Vitamin C 61mg 70%

Vitamin E 4.2mg 30%

Thiamin 0.6mg 45%

Riboflavin 0.2mg 20%

Vitamin B6 0.5mg 30%

Vitamin B12 2.2mcg 90%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS: RICE, FISH, EEL, MIXED SPECIES, RAW, SHRIMP, OKRA, RAW, PUMPKIN, LOTUS ROOT, RAW, KALE, BURDOCK ROOT, RAW, EGGPLANT, WHEAT FLOUR, CORN STARCH, 'LEAVENING (SODIUM ACID PYROPHOSPHATE, SODIUM BICARBONATE)', VEGETABLE OIL, SOY SAUCE (WATER, WHEAT, SOYBEANS, SALT, <0.1% OF SODIUM BENZOATE (PRESERVATIVE)), POWDERED SUGAR (SUGAR, CORNSTARCH), SALT